

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребенка – «Слободо-Туринский детский сад «Солнечный»

ИГРЫ, КОТОРЫЕ ЛЕЧАТ



**ТИССО: «ДВИЖЕНИЕ МОЖЕТ ЗАМЕНИТЬ РАЗНЫЕ
ЛЕКАРСТВА, НО НИ ОДНО ЛЕКАРСТВО
НЕ В СОСТОЯНИИ ЗАМЕНИТЬ ДВИЖЕНИЕ»**

Подготовила: Фоминых И.А., инструктор по физической культуре

ИГРА – ведущая деятельность ребенка дошкольного возраста.

Подвижные игры обучают жизненным ситуациям, помогают ребенку получить правильное развитие, укрепляют физическое здоровье.

Растущий организм особенно нуждается в мышечной деятельности, поэтому **недостаточная двигательная активность приводит к развитию целого ряда хронических заболеваний.**

Движение и эмоциональный подъем способствуют значительному усилению деятельности костно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательных систем, благодаря чему улучшается обмен веществ в организме и происходит соответствующая тренировка функций различных систем и органов.

КРАСИВАЯ ОСАНКА – ОДИН ИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЯ

Нарушение осанки – частый спутник многих хронических заболеваний, проявляющихся в общей функциональной слабости, гипотоническом (пониженном напряжении тканей) состоянии мышц и связочного аппарата. Дефекты осанки отрицательно влияют на деятельность сердца, желудка, печени, почек.



Википедия
Свободная энциклопедия

Нарушение осанки – это устойчивое отклонение туловища от нормального положения.

Сопровождается усилением или сглаживанием физиологических изгибов позвоночника

**Основой профилактики и лечения нарушений осанки является
общая тренировка организма ребёнка.**

«ИГРЫ, КОТОРЫЕ ЛЕЧАТ»

- НАПРАВЛЕННЫ НА УКРЕПЛЕНИЕ ОПОРНО - ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА;
- УСИЛЕНИЕ МЫШЕЧНОГО «КОРСЕТА» ПОЗВОНОЧНИКА;
- УЛУЧШЕНИЕ ФУНКЦИЙ ДЫХАНИЯ И СЕРДЕЧНО - СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ.

В ПРОЦЕССЕ ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР НАДО ДОБИВАТЬСЯ ТРЕНИРОВКИ НАВЫКОВ В УДЕРЖАНИИ ГОЛОВЫ И ТУЛОВИЩА В ПРАВИЛЬНОМ ПОЛОЖЕНИИ, ПРАВИЛЬНОЙ ХОДЬБЕ (ГРУДЬ ВПЕРЁД, ЛОПАТКИ ЧУТЬ СВЕДЕННЫ, ПОДБОРОДОК ПРИПОДНЯТ).

ВЫРАБОТКЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ ПОМОГАЮТ ИГРЫ НА КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ, РАВНОВЕСИЯ.

ИГРА «КОСМИЧЕСКАЯ КАРУСЕЛЬ»

По углам зала, группы кладут ЧЕТЫРЕ ОБРУЧА ДИАМЕТРОМ 70-100 см НА РАССТОЯНИИ НЕ МЕНЕЕ 2 м ОТ СТЕНЫ. ДЕТИ ДЕЛЯТСЯ НА ЧЕТЫРЕ ПОДГРУППЫ. КАЖДАЯ встает на один из обручей (средней частью стопы), строясь таким образом в круг. ВСЕ берутся за руки. По СИГНАЛУ дети начинают двигаться по обручам в правую сторону приставными шагами — карусели вращаются. На свисток все перебегают на противоположную сторону, занимая другие карусели. ВЫИГРЫВАЕТ команда, первая взявшаяся за руки и вставшая на обруч.



«Послушный мяч»

ДЕТИ ПО ДВОЕ ЛЕЖАТ НА СПИНЕ В ОДНУ ЛИНИЮ, ГОЛОВА К ГОЛОВЕ.

У ОДНОГО МЯЧ ЗАЖАТ МЕЖДУ СТОПАМИ, ОН ЗАНОСИТ НОГИ ЗА ГОЛОВУ, ВТОРОЙ РУКАМИ БЕРЕТ МЯЧ У ПАРТНЕРА, ЗАЖИМАЕТ ЕГО СТОПАМИ, ПЕРЕДАЕТ ПЕРВОМУ.

ВОТ КАКОЙ ПОСЛУШНЫЙ МЯЧ!

МЕЖДУ СТОП ЕГО ЗАПРЯЧЬ.

ПОВЕРНИСЬ И ОГЛЯНИСЬ.

МЯЧИК, НА ПОЛ НЕ КАТИСЬ!



**ТАКИЕ ИГРЫ НЕ ТОЛЬКО ПОМОГУТ ЗАКРЕПИТЬ НАВЫК ПРАВИЛЬНОЙ
ОСАНКИ, НО И ПОВЫСЯТ ИНТЕРЕС РЕБЁНКА К ЗАНЯТИЯМ.**

Профилактика плоскостопия

В последнее время у детей дошкольного возраста все чаще встречается плоскостопие. Плоскостопие отрицательно сказывается на общем состоянии ребенка и может привести к различным тяжелым заболеваниям. Стопа—это опора, фундамент всего организма. Изменение формы стопы вызывает повышенную утомляемость и боль при ходьбе, провоцирует «встряску» костей нижнего отдела позвоночника, поэтому очень часто оно является причиной нарушений осанки.



Википедия
Свободная энциклопедия

Плоскостопие — заболевание, выражающееся в деформации (расплющивании, опускании) свода стопы. Возникает тогда, когда нагрузка на своды стопы оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства, своды стоп опускаются, расплющиваются — возникает плоскостопие.

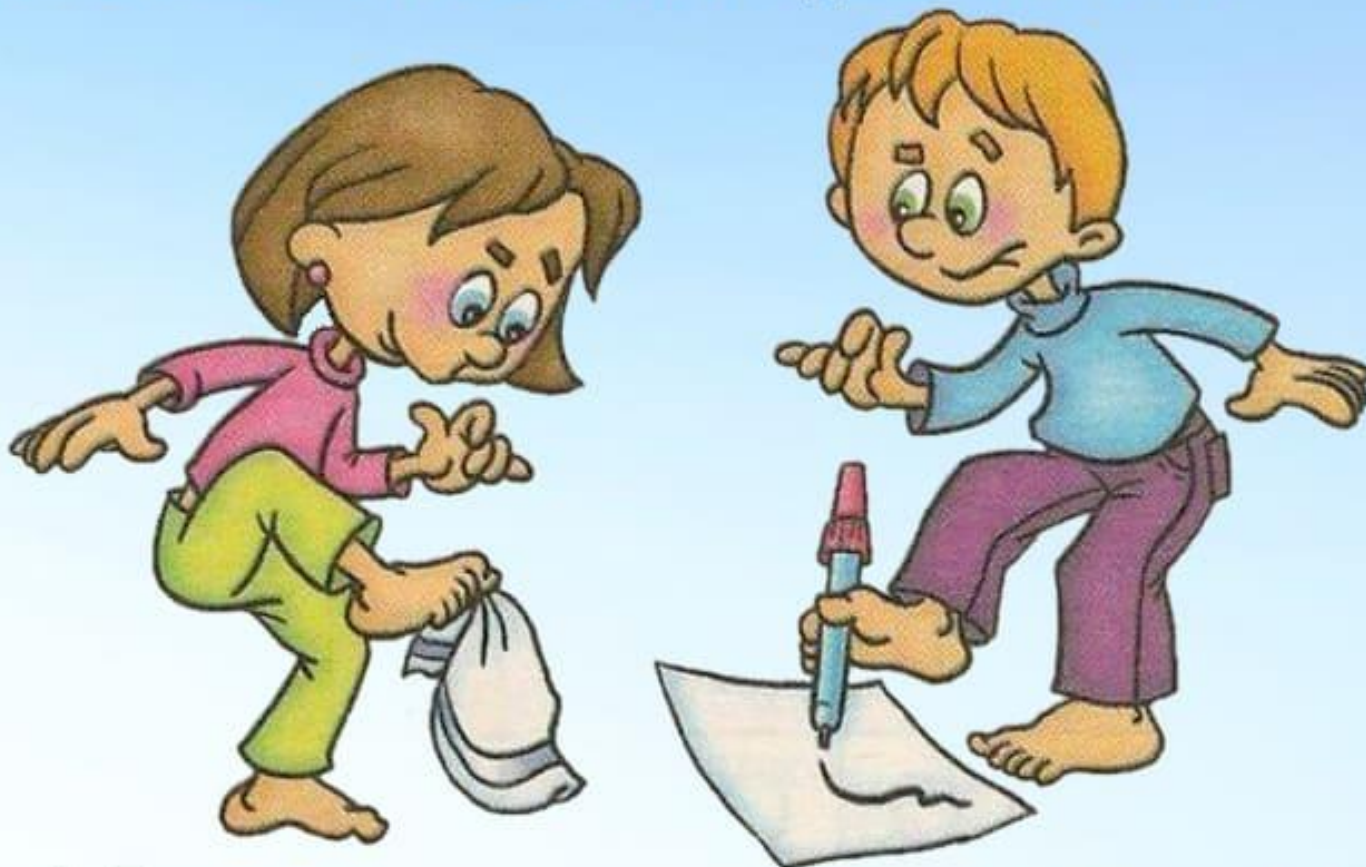
С ТОГО МОМЕНТА КОГДА РЕБЕНОК НАЧИНАЕТ ВСТАВАТЬ НА НОЖКИ, НЕОБХОДИМО УКРЕПЛЯТЬ МЫШЕЧНО-СВЯЗОЧНЫЙ АППАРАТ ГОЛЕНИ И СТОПЫ, ВОСПИТЫВАТЬ НАВЫК ПРАВИЛЬНОЙ ХОДЬБЫ (НЕ РАЗВОДЯ НОСКОВ).



АКТИВНОЕ ФОРМИРОВАНИЕ ФУНКЦИИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА РЕБЕНКА ПРОИСХОДИТ ДО 6 ЛЕТ. ПОСЛЕ ЭТОГО ПЛОСКОСТОПИЕ ВЫЛЕЧИТЬ НАМНОГО СЛОЖНЕЕ. ИМЕННО ПО ЭТОЙ ПРИЧИНЕ ТАК ВАЖНО ПРОВОДИТЬ ПРОФИЛАКТИКУ ПЛОСКОСТОПИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ.

«ИГРЫ, КОТОРЫЕ ЛЕЧАТ»

- **НАПРАВЛЕННЫ НА РАЗВИТИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЕЧНО-СВЯЗОЧНОГО АППАРАТА ГОЛЕНИ И СТОПЫ**
- **ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА ПРАВИЛЬНОЙ ХОДЬБЫ И ОСАНКИ**



ВНИМАНИЕ! Все упражнения и игры проводятся без обуви.

«На водопой»

Дети ходят по ребристым дорожкам или между двумя шнурами, меняя виды ходьбы по тексту, и произносят:

ЖАРКИМ ДНЕМ ЛЕСНОЙ ТРОПОЙ (ОБЫЧНАЯ ХОДЬБА)

ЗВЕРИ ШЛИ НА ВОДОПОЙ.

ЗА МАМОЙ-СЛОНИХОЙ

ТОПАЛ СЛОНЕНОК. (ХОДЬБА ШИРОКИМ ШАГОМ.)

ЗА МАМОЙ-ЛИСИЦЕЙ

КРАЛСЯ ЛИСЕНОК. (ХОДЬБА НА НОСКАХ.)

ЗА МАМОЙ ЕЖИХОЙ

КАТИЛСЯ ЕЖОНОК. (ХОДЬБА НА ПЯТКАХ.)

ЗА МАМОЙ-МЕДВЕДИЦЕЙ

ШЕЛ МЕДВЕЖОНОК. (ХОДЬБА НА ВНЕШНИХ СТОРОНАХ СТОП.)

(А. ЕКИМЦЕВ)



«Дождь»

Вдоль стен зала (группы) на полу разложены обручи диаметром **50 см.**

Дети строятся в круг, размыкаются на вытянутые в стороны руки.

Идут вправо, меняя виды ходьбы по указанию взрослого: на носках, пятках, внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, скрестно, перекатом с пятки на носок и т.д. По сигналу «Дождь!» все останавливаются и дружно произносят:

Дождь пошел, и надо нам

Разбегаться по домам!

Каждый игрок бежит к обручу и встает на его обод, передвигается по нему боком (правым и левым) приставными шагами.



ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ



ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ - ГРУППА БОЛЕЗНЕЙ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ И ЛЕГКИХ, КОТОРЫЕ ВЫЗЫВАЮТСЯ НЕОПТИМАЛЬНОЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОСТЬЮ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ ЗАНИМАЮТ ПЕРВОЕ МЕСТО В СТРУКТУРЕ ОБЩЕЙ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ДЕТЕЙ.

РИНИТ, ФАРИНГИТ, СИНУСИТ, ТОНЗИЛЛИТ, ЛАРИНГИТ, ТРАХЕИТ, БРОНХИТ- ЗА ЭТИМИ КРАСИВЫМИ НАЗВАНИЯМИ СКРЫВАЮТСЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ.

ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ НЕОБХОДИМО РЕГУЛЯРНО СЛЕДИТЬ ЗА МИКРОКЛИМАТОМ В ПОМЕЩЕНИЯХ, ГДЕ БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ ВРЕМЕНИ НАХОДЯТСЯ ДЕТИ.

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ

- СВОЕВРЕМЕННО ПРОВОДИТЬ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ;
- СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ПРОВЕТРИВАНИЯ;
- ИЗБЕГАТЬ СКВОЗНЯКОВ;
- СЛЕДИТЬ ЗА СОБЛЮДЕНИЕМ ГИГИЕНЫ;
- ПРОВОДИТЬ ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ;
- ОБЕСПЕЧИТЬ РЕБЁНКУ ЗДОРОВОЕ И ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ, ПЕРЕНЕСШИХ ЗАБОЛЕВАНИЯ ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ ОСОБЕННО ЭФФЕКТИВНО ПРОИСХОДИТ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ.

Для этого важно проводить ежедневные прогулки.



ВНИМАНИЕ! НЕ ДОПУСКАЕТСЯ ДОЛГОЕ НАХОЖДЕНИЕ РЕБЕНКА НА ВЛАЖНОМ И ХОЛОДНОМ ВОЗДУХЕ И ОБЩЕЕ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ ОРГАНИЗМА.

«ИГРЫ, КОТОРЫЕ ЛЕЧАТ»

- НАПРАВЛЕННЫ НА ТРЕНИРОВКУ ДЫХАТЕЛЬНОЙ МУСКУЛАТУРЫ,
- РАЗВИТИЕ ПРАВИЛЬНОГО НОСОВОГО ДЫХАНИЯ;
- УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ ЛИЦА;
- УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ



«КОРОЛЬ ВЕТРОВ»



МАТЕРИАЛ: ВЕРТУШКА или ШАРИК.

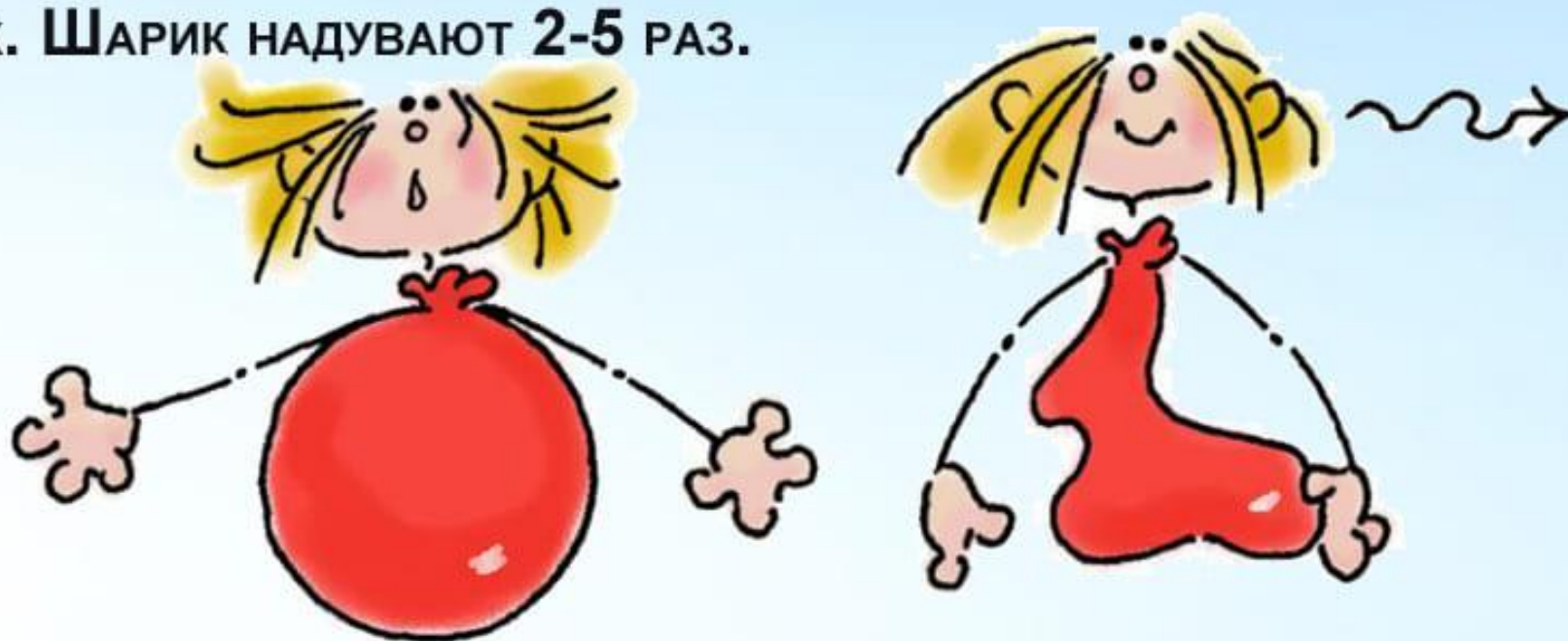
Ход игры. ВОСПИТАТЕЛЬ РАССКАЗЫВАЕТ ДЕТЯМ: «СОБРАЛИСЬ КАК-ТО ВЕТРЫ С РАЗНЫХ КОНЦОВ СВЕТА И РЕШИЛИ ВЫБРАТЬ САМОГО СИЛЬНОГО.

УСТРОИЛИ СОРЕВНОВАНИЕ: КАКОЙ ВЕТЕР ДУЕТ СИЛЬНЕЕ ВСЕХ». ЗАТЕМ ДЕТИ ДУЮТ НА ВЕРТУШКУ (ЧЬЯ ВЕРТУШКА ДОЛЬШЕ КРУТИТСЯ, ТОТ И ПОБЕДИЛ) ИЛИ НА ПОДВЕШЕННЫЕ ВОЗДУШНЫЕ ШАРИКИ, СНЕЖИНКИ (ЧЕЙ ШАРИК, СНЕЖИНКА ОТЛЕТИТ ВЫШЕ, ТОТ И ПОБЕДИЛ). ПО КОМАНДЕ ВЕДУЩЕГО ДУЮТ, А ВЕДУЩИЙ ПОКАЗЫВАЕТ, КАК ПРАВИЛЬНО ДУТЬ: ВОЗДУХ ПОДАЕТСЯ ЧЕРЕЗ НОС И РЕЗКО ВЫДЫХАЕТСЯ ЧЕРЕЗ РОТ.



«Надуй шарик»

Ход игры. Воспитатель предлагает «надуть шарик». Дети должны надуть шар: широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть воздух носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот «ффф...», медленно соединяя ладони под шариком. Затем по хлопку воспитателя шарик лопается — дети хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух: дети произносят «шшш...», делая губы хоботком и складывая руки на коленях. Шарик надувают 2-5 раз.



ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ У ДЕТЕЙ



Википедия
Свободная энциклопедия

Нарушения пищеварения — это расстройства, возникающие на фоне патологий двигательной, секреторной, выделительной или всасывательной функции органов пищеварительного тракта. Одним из наиболее распространенных видов функциональных расстройств является запор.

Наиболее частая причина запоров у детей — вялый, ленивый кишечник, когда функция перистальтики замедлена. В этом случае его можно стимулировать при помощи физических упражнений, тренирующих мышцы брюшного пресса, диафрагмы и тазового дна, а также массажа и диеты.

«ИГРЫ КОТОРЫЕ ЛЕЧАТ»

- **НАПРАВЛЕННЫ НА УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА, ДИАФРАГМЫ И ТАЗОВОГО ДНА**

СКРУЧИВАНИЯ — ЭТО ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ РАБОТЫ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ.



«ЧАСИКИ»

Исходное положение — сидя на полу, ноги скрестив по турецки, руки лежат на коленях. **Раскачивать** туловище то вправо, то влево, приговаривая «тик- так». **Повторить 10 раз** в каждую сторону.

ВРЕМЯ-ВРЕМЕЧКО БЕЖИТ,
ДЕТКАМ ПОДРАСТАТЬ ВЕЛИТ.

ШЕПЧУТ ЧАСИКИ ВОТ ТАК:

ТИК- ТАК!

Н. ЧУПРОВА



«Улитки»

Исходное положение — лежа на спине. **Поочередное подтягивание колен к животу. Повторить 10 раз каждой ногой.**

На дорожке у калитки
Повстречались две улитки,
И поспорили немножко —
У кого длиннее рожки?
Оказалось, что они
Одинаковой длины.
Т. ПАТРАКЕЕВА



ДВИЖЕНИЕ — ЭТО ЭФФЕКТИВНОЕ ЛЕЧЕБНОЕ СРЕДСТВО.

**ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ, ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ,
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА, ИГРЫ НА
СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ, СПОРТИВНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ,
БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА, КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА,
ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ЯВЛЯЮТСЯ УСЛОВИЕМ ДЛЯ
БЛАГОТВОРНОГО, ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ВЛИЯНИЯ НА
РАСТУЩИЙ ОРГАНИЗМ РЕБЕНКА.**

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребенка – «Слободо-Туринский детский сад «Солнечный»

ИГРЫ, КОТОРЫЕ ЛЕЧАТ



**ТИССО: «ДВИЖЕНИЕ МОЖЕТ ЗАМЕНИТЬ РАЗНЫЕ
ЛЕКАРСТВА, НО НИ ОДНО ЛЕКАРСТВО
НЕ В СОСТОЯНИИ ЗАМЕНИТЬ ДВИЖЕНИЕ»**

Подготовила: Фоминых И.А., инструктор по физической культуре